Apiphytothérapie à base du miel au Cameroun

R.D. Nnomo[1*], I.R. Tchouamo[2] et J.Y. Pinta[1]

Résumé

L'apiphytothérapie est une forme de médecine traditionnelle qui combine plantes médicinales et produits de l'abeille (miel, cire, pollen, gelée royale, propolis, venin). L'enquête ethnobotanique menée auprès de 326 personnes sur l'apiphytothérapie à base du miel dans les Hautes Terres de l'Ouest du Cameroun a permis d'individualiser 127 recettes thérapeutiques. Ces recettes sont utilisées pour le traitement de 113 maladies sévissant dans la zone. Soixante plantes médicinales appartenant à 36 familles botaniques sont combinées. Les plus fréquentes dans les recettes identifiées sont : *Elaeis guineense* (19), *Citrus sinensis* (18), *Zingiber officinale* (16), *Aloe barbadensis* (15), *Allium sativum* (14), *Carica papaya* (12) et *Cymbopogon citratus* (12). Les feuilles (32 %) et les fruits (19 %) sont les parties les plus utilisés lors de la préparation des médicaments en apiphytothérapie.

Pour la majorité des recettes, le mode préparatoire des plantes est une concoction auquel on ajoute le miel. Les médicaments sont administrés surtout par voie orale. Les maladies les plus soignées sont la bronchite, les angines, l'hypertension, les palpitations, les plaies et les sinusites.

La plupart des plantes identifiées dans les recettes ont des propriétés pharmacologiques individuelles analogues au miel de combinaison, mais pas toujours avec autant d'efficacité selon le cas. L'association viserait donc une meilleur efficacité du produit final via la synergie entre les différentes composantes du mélange. Ces mélanges, simples, efficaces, peu onéreux et sans effets secondaires méritent d'être mieux connus et intégrés dans la panoplie des thérapeutiques naturelles à usage courant.

Il serait important toutefois de se ravitailler en miel directement chez les apiculteurs, d'éviter une automédication prolongée en cas de maladie, et se diriger directement vers les structures de soins spécialisés si les symptômes persistent.

Mots clés : apiphytothérapie, plantes médicinales, Hautes Terres, miel

INTRODUCTION

Partout dans le monde, l'intérêt pour la médecine traditionnelle s'accroît constamment et surtout en Afrique où la pratique de cette médecine nécessite des améliorations considérables (Sofowora, 1996). L'apiculture est bien développée dans les Hautes Terres de l'Ouest du Cameroun et le miel est le produit le plus exploité (Tchoumboué et al., 2001). Les populations y ont recours au médecins traditionnels ou à l'automédication à base des plantes médicinales et du miel (apiphytothérapie) pour se soulager.

Le but de ce travail est de recenser les médicaments issus de l'association entre le miel et les plantes médicinales dans la zone, en vue de constituer l'apipharmacopée des Hautes Terres de l'Ouest du Cameroun

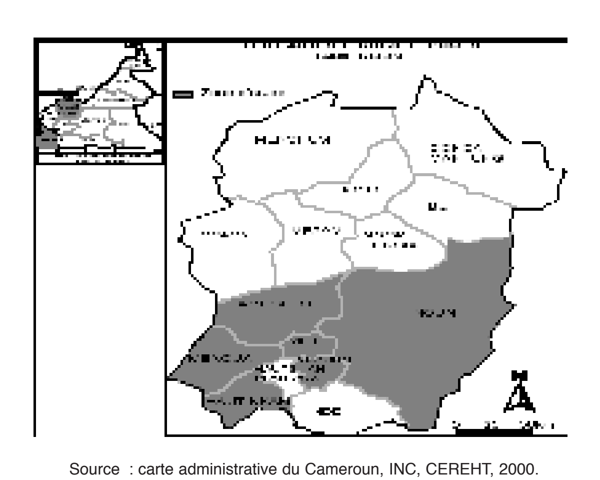
METHODE

Les informations sur l'apiphytothérapie à base du miel résultent d'une enquête ethnobotanique menée pendant une année sur un échantillon de 326 personnes composées des médecins traditionnels (140), les malades (166) et les apiculteurs (20) dans l'Ouest du Cameroun. Les personnes interrogées dans six départements de la zone (Figure 1), nous ont livré des informations sur le miel, les plantes de combinaisons, le mode de préparations, d'administration et la posologie des traitements.

Contact

1. Département de biologie végétale, Faculté des Sciences, Université de Dschang, Cameroun
2. Département de Sociologie rurale et vulgarisation agricole, Faculté d'agronomie et des Sciences Agricoles, Université de Dschang, Cameroun

* Correspondance : nomorolly@yahoo.fr



Source : carte administrative du Cameroun, INC, CEREHT, 2000.
Réalisation : CEREHT, Université de Dschang, Janvier 2008.

Figure 1 : Localisation de la zone d'étude (Bamboutos, Haut-Nkam, Menoua, Mifi, Noun et Koung-Khi)

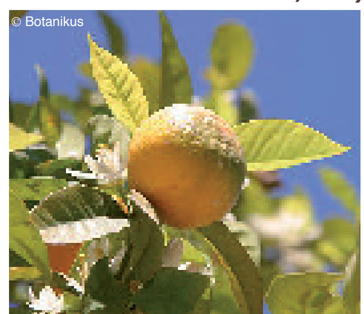
RESULTATS

Il ressort de l'enquête auprès des personnes ressources, 127 recettes thérapeutiques utilisées pour le traitement de 113 maladies courantes. Les plantes associées au miel appartiennent à 36 familles botaniques représentées par 50 genres et 60 espèces. Certaines se sont démarquées par leur forte fréquence d'intervention dans les recettes thérapeutiques. Il s'agit de *Elaeis guineense* (19), *Cymbopogon citratus* (12), *Zingiber officinale* (16), *Citrus sinensis* (18), *Allium sativum* (14), *Aloe barbadensis* (15) et *Carica papaya* (12). Pour la majorité des recettes, les parties de plantes utilisées sont les feuilles (32 %) et les fruits (19 %), le mode préparatoire des plantes est une concoction auquel on ajoute le miel. Les médicaments sont administrés surtout par voie orale. Les maladies les plus fréquentes sont La bronchite, les angines, l'hypertension, les palpitations, les plaies et les sinusites. La liste complète des recettes est reprise dans le tableau ci après :

Tableau 1 : Données sur l'apiphytothérapie à base de miel dans les Hautes Terres de l'Ouest

Produit de combinaison au miel	Partie	Indication utilisée	Voie thérapeutique	Préparation et mode d'emploi du médicament
Carica papaya L. *Elaeis guineense* Jacq	Racines Racines	Blennorragie	Orale	Réduire en poudre deux quantités égales de racines. Mélanger à 1/2 litre de miel et prendre 3 c à s 3x/J
Eucalyptus globulus L. *Cymbopogon citratus* (Dc.) Stapf. *Zingiber officinale* Hook.	Feuilles Plante entière Rhizomes	Toux Angine Grippe Bronchite	Orale	Bouillir deux poignées de chaque plante dans 2L d'eau. Filtrer et associer 2 verres de miel. Boire 1/2 verre 3 x/j pendant une semaine.
Mangifera indica L. **Sel de cuisine (Nacl)**	Feuilles	Dysenterie amibienne	Orale	Une poignée de feuilles dans 1L d'eau. Filtrer et associer du miel. Boire à volonté pendant 7 jours.
Zingiber officinale Hook. *Nymphea lotus* L. *Canarium schweinfurthii* Engl.	Rhizomes Feuilles Fruit	Bronchite	Orale	Faire une poudre des 3 plantes. Diluer dans 125 ml de miel, 5 c à s de la poudre et consommer 3 x/j
Citrus sinensis L. *Dacryodes edulis* (G. Don) H. J. Lam	Fruit Ecorce	Amygdalites	Orale	Préparer 1L de décocté dont 1/2 verre sera associé à 3 c à s de miel avant d'être consommé à raison de 2 c à c/j
Aloe barbadensis Mill. **Poils de lapin** **Argile verte** **Jaune d'œuf**	Feuilles	Brûlures	Cutanée	Mélanger au gel 1/2 L de miel. Associer les poils de lapin, le jaune d'œuf et l'argile verte. Appliquer en cataplasme matin et soir pendant 1 semaine
Aloe barbadensis Mill. **Argile verte** **Sel de cuisine**	Feuilles	Dysménorrhée	Orale	1 verre de gel mélangé à de l'argile verte et une pincée de sel de cuisine. Consommer pendant toute la durée des règles en association avec du miel

De gauche à droite
Citrus sinensis, Cympobogon citratus, Zingiber officinale, Carica papaya









Produit de combinaison au miel	Partie	Indication utilisée	Voie thérapeutique	Préparation et mode d'emploi du médicament
Allium cepa L.	Fruit (Bulbe)	Pneumonie	Orale Cutanée	Réduire en pâte. Diluer 1 verre dans 250 ml de miel. Prendre 2 c à s 3 x/j
Solanum tuberosum L. *Persea americana* Mill.	Tubercule Noyaux	Plaies	Orale Cutané	Réduire en pâte une quantité égale des deux plantes. Mélanger au miel et appliquer en cataplasme sur les lésions
Carica Papaya L. *Vernonia guineensis* Benth. **Argile verte**	Feuilles Racines	Sinusite	Orale	Sécher au soleil feuilles et racines. Ecraser de façon à obtenir deux verres.Associer à 2 c à s d'argile et 1/2 L de miel. Prendre 2 c à s 3x/j
Persea americana Mill. *Solanum torvum* Sw. *Cymbopogon citratus* L *Carica papaya* L.	Noyaux Fruits Feuilles Feuilles	Constipation Nettoyage des reins	Anale Orale	Bouillir les plantes dans 2 L d'eau et 1/2 L de miel pendant 20 min. Filtrer et boire 1verre par jour pendant 2 semaines à jeûn
Manihot esculenta L. *Ipomoea batatas* L. *Psidum guajava* L. *Persea americana* Mill.	Feuilles Feuilles Feuilles Ecorces	Hémorroïdes chroniques	Orale	Associer à une poignée de feuilles de chaque espèce 1kg d'écorce et 2 L d'eau. Porter à ébullition ; filtrer et associer 2 c à s de miel à chaque verre à consommer 3 x/jour pendant 2 semaines
Citrus decumana L. **Argile verte**	Fruits	Ulcère gastrique	Orale	Extraire le jus de 10 fruits dans 1 litre de miel. Prendre 2 c à s 3x/j pendant 31 jours
Ageratum conyzoïdes L.	Plante entière	Blessures et Brûlures	Cutané	Ecraser 500 g de la plante. Associer 2 verres de miel et appliquer en cataplasme sur les lésions 3x/j.
Solanum torvum Sw. *Mangifera indica* L.	Fruits Ecorce	Chlamydia	Orale	Dissoudre 1/2 kg de poudre des deux plantes dans 1 L de miel. Mélanger le tout et prendre 2 c à s 4x/j pendant 2 mois.
Elaeis guineense Jacq. **Argile verte**	Huile	Convulsions chez le nouveau-né	Cutanée	Réduire en poudre 2 gros morceaux d'argile. Associer 1 verre d'huile et de miel. Appliquer en massage sur la nuque de l'enfant à raison de 4 frottements journaliers et réguliers.
Khaya senegalensis L.	Ecorce	Ulcère gastrique	Orale	Mélanger à 10 c à s d'écorce réduite en poudre 10 c à s de miel. Prendre 1 c à c avant les repas.
Citrus sinensis L.	Feuilles Fruits	Rhume	Orale	Décoction de 2 poignées de feuilles et 10 fruits dans 1L d'eau. Associer 2 verres de miel. Boire à volonté.
Zingiber officinale Hook. *Allium sativum* L.	Racines Gousses	Bronchite Toux Rhinites	Orale	Réduire en pâte 500 g de racines et 10 gousses. Porter à ébullition dans 1 L de miel. Prendre 2 c à c 4x/j
Cola nitida (Vent.) Schott & Engl *Allium sativum* *Zingiber officinale* Hook	Fruit Gousse Rhizomes	Accouchement difficile	Orale	Réduire en poudre. Prendre 1/2 verre de poudre pour 1/2 verre de miel et consommer à raison de 2 c à s 2 x/j à 14 jours de l'accouchement
Zingiber officinale Hook *Mangifera indica* L *Sterculia cola* L.	Rhizomes Ecorce Fruits	Mal d'estomac Indigestion	Orale	Réduire en poudre. Mélanger 1/2 verre de poudre pour 1/2 verre de miel et consommer à raison de 3 c à s 3x/j
Citrus sinensis L. *Allium sativum* L. *Zingiber officinale* Hook *Cymbopogon citratus* (Dc.) Stapf.	Fruits Gousse Rhizomes Feuilles	Hypertension artérielle Infections pulmonaires	Orale	Préparer 1,5 L de décoction et associer à ébullition 1/2 L de miel. Consommer 1/2 verre par jour
Capsicum frutescens L. *Elaeis guineense* Jacq.	Feuilles Sève	Faiblesses sexuelles	Orale	Macérer une poignée de feuilles dans 1/2 L de vin de palme pendant 1 semaine. Filtrer et ajouter 1/2 L de miel. Prendre 1verre du liquide avant les rapports sexuels ou en dehors
Carica papaya L. *Citrus sinensis* L.	Fruit Fruit	Constipation	Orale	Extraire le jus d'un gros fruit de *C. papaya* et de 10 citrons Associer 1 verre de miel et consommer à jeûn
Citrus decumana L. *Citrus sinensis* L.	Fruit Fruit	Alcoolisme aigu	Orale	Bouillir dans 1 L d'eau 3 à 5 fruits de chacune des espèces. Filtrer et ajouter 1 L de miel. Boire 1/2 verre 3x/j pendant 1mois
Ananas comosus (L.) Merr	Fruit Orale	Chaude pisse		Extraire le jus de 2 fruits non mûrs. Associer 2 verres de miel et porter à ébullition. Prendre 2 c à c 3x/j
Aloes barbadensis Mill *Elaeis guineense* Jacq. **Sel gemme jaune**	Feuilles Huile	Chancre mou Syphilis	Orale	Mélanger à 1 verre de gel des feuilles, 2 c à s de sels, 1/2 verre d'huile de palmiste et 1 verres de miel. Oindre les chancres au coucher et consommer 3 c à s 2x/j pendant 14 jours
Citrus sinensis L. **Coquilles d'oeufs**	Fruit	Crampes musculaires	Orale	Mélanger à un verre de miel pur, 1 c à s de poudre de coquilles et le jus de 2 citrons murs.Consommer en deux prises journalières
Eucalyptus globulus Labill. *Persea americana* Mill. *Zea mays* L.	Feuilles Feuilles Stigmates	Diabète Enurésie	Orale	Infuser dans un mélange d'eau et de miel une poignée de chaque plante. Filtrer et boire régulièrement.

Produit de combinaison au miel	Partie	Indication utilisée	Voie thérapeutique	Préparation et mode d'emploi du médicament
Allium sativum L. *Citrus sinensis* L. *Eucalyptus.globulus* Labill.	Gousses Fruits Feuilles	Démangeaison de la peau	Cutané Orale	Incinérer une poignée de feuilles de *E. globulus*. Associer y 1 L de miel, le jus de 5 fruits de *C. sinensis* et de 5 gousses d'ail.
Capsicum frutescens L. *Daucus carota* L. *Aloe barbadensis* Mill *Citrus sinensis* L. *Cymbopogon citratus* (Dc.) Stapf. *Persea americana* Mill	Feuilles Fruit Feuilles Feuilles Feuilles Noyaux	Erection faible	Orale	Faire une concoction de toutes les plantes dans un mélanged'eau et de miel. Filtrer le tout et laisser fermenter pendant une semaine. Boire 1 verre tous les jours pendant au minimum 21 jours.
Elaeis guineense Jacq **Sel de cuisine** **Ethanol buvable**	Huile	Convulsion	Orale	Faire un mélange proportionnel d'huile de palmiste et de miel. Y associer une pincée de sel et 2 c à s d'éthanol. Prendre 2 c à c 3 x/j.
Aloe barbadensis Mill. *Aframomum melegueta* (Rox) K.Schum **Jaune d'oeuf**	Plante entière Graines	Palpitations Hypertension artérielle .	Orale	Associer à 1 verre de gel, 6 graines de *A. melegueta*, 1 jaune d'œuf et 1 L de miel. Consommer à raison de 2 c à c 3 x/j
Euphorbia hirta L. *Mangifera indica* L.	Plante entière Ecorce	Dysenterie amibienne	Orale	Réduire en cendre les 2 plantes en proportions égales. Mélanger 1 c à c du mélange à du miel avant de consommer lorsque nécessaire.
Aloe barbadensis Mill. *Lactuca taraxacifolia* (Willd) Schum. *Elaeis guineensis* Jacq.	Feuilles Plante entière Sève	Glaire, levures Troubles hépatiques	Orale	Macérer dans 1 L de vin de palme 2 poignées de chaque plante pendant 1 semaine. Filtrer et y associer du miel . Prendre 1/2 verre/j
Canarium schweinfurthii Engl *Raphia vinifera* Beauv. *Elaeis guinensis* Jacq.	Noyaux Fruit Huile	Coliques	Orale	Incinérer et associer au miel et l'huile de palme. Consommer 1 c à c 3x/j pendant les crises
Aframomum melegueta (Rox) K.Schum *Allium sativum* L. *Citrus sinensis* L.	Graines Gousses Fruits	Mauvaise haleine	Orale	Réduire en pâte et associer au miel. Gargariser la bouche tous les matins au lever et le soir au coucher
Chromolaena odorata (L.) R. M.King & Robinson *Psidium guajava* (L.)	Feuilles Feuilles	Angine Bronchite Amygdalites	Orale	Faire une décoction de 200 g de feuilles de *C. odorata* et 100 g *de P. guajava* dans 1 L d'eau. Associer 1 verre de miel et prendre 2 c à s 3 x/j
Nicotiana tabacum L. *Nauclea latifolia* SM.	Feuilles Ecorce	Convulsion	Orale Nasale	Laisser macérer dans 1 L de miel pendant 2 semaines 1 poignée de feuilles et 200 g d'écorce. Inhaler et prendre 1 c à s 4 x/j pendant 14 jours.
Manihot esculenta L.	Feuilles	Drépanocytose	Orale	Piler dans un mortier 5 poignées de feuilles. En extraire le jus par pression et mélanger à 1 L de miel. Consommer à volonté
Cymbopogon citratus L *Citrus sinensis* L. *Zingiber officinale* Hook	Plante entière Fruit Rhizome	Toux sèche Pneumonie Rhume	Orale	Ecraser une poignée de rhizomes de *Z. officinale* et cinq fruits de *C. sinensis*. Mélanger à 1L de décoction de *C. citratus* et 1/2 L de miel. Prendre 2 c à s 3 x/j jusqu'à la guérison complète
Ageratum conyzoïdes L. **Poils de lapins**	Plante entière	Plaies Hémorragie	Cutanée	Incinérer une poignée de plante. Mélanger à 1 verre de miel et aux poils de lapins. Appliquer en cataplasme sur les lésions 2 x/j jusqu'à la guérison complète
Thymus vulgaris L. *Allium sativum* L.	Feuilles Gousses	Mal de nerf Hypertension artérielle	Orale	Préparer 1 L de décoction à base de miel. Prendre 1/2 verre 3x/j pendant 1mois
Aloes barbadensis Mill.	Feuilles	Mal de dos Lombalgies	Orale	Ecraser les feuilles et les associer à 1L de miel. Prendre 2 c à s/jour
Solanum torvum Sw	Feuilles	Néphrites	Orale	Porter à ébullition dans 1 L d'eau et 2 verres de miel, 10 poignées de feuilles. Filtrer et boire 1/2 verre 3x/j
Daucus carota L. *Solanum tuberosum* L. *Citrus sinensis* L. **Argile verte**	Fruits Tubercules Fruits	Toux Asthme Sinusite	Orale	Réduire en pâte 10 tubercules et 6 carottes. Filtrer et associer le jus de 5 fruits et 1 c à s d'argile. Incorporer dans 1 L de miel et prendre à volonté
Mangifera indica L. *Solanum torvum* Sw.	Ecorce Fruit	Hémorroïdes Amibiase Diarrhées	Orale	Préparer un verre de poudre des deux plantes et les mélanger à 1/2 L de miel. Prendre 2 c à s 3 x/j pendant 3 jours
Allium sativum L. *Cymbopogon citratus* (Dc.) Stapf.	Gousses Racines	Hypertension artérielle	Orale	Préparer une décoction de deux poignées de chaque plante dans 2 L d'eau. Filtrer et ajouter 1 L de miel. Boire 1 verre/j
Cola nitida (Vent.) Schott & engl	Fruits, écorce	Anémie Blennorragie	Orale	Faire une décoction de 500 g d'écorce et 10 noix de cola dans un mélange d'eau et de miel. Prendre 1verre 2 x/j pendant 2 semaines

Produit de combinaison au miel	Partie	Indication utilisée	Voie thérapeutique	Préparation et mode d'emploi du médicament
Citrus sinensis L. *Dacryodes edulis* (G. Don) H. J. Lam	Fruits Ecorce	Carie dentaire	Orale	Préparer une décoction de 10 fruits et 500 g d'écorce. Associer du miel et utiliser la solution pour se brosser 3x /j jusqu'à guérison
Aloe barbadensis Mill **Whisky**	Feuilles	Mal de dos Bronchite	Cutanée	Ecraser 6 grandes feuilles. Associer à la pâte 1/2 L de miel et 3 c à s de whisky. Prendre 2 c à s 3x/j.
Solanum torvum Sw	Fruits	Mal de rein	Orale	Réduire les fruits en poudre. Prendre 1 verre et dissoudre dans une quantité égale de miel. Prendre 1 c à c 3x/j
Zingiber officinale Hook *Citrus sinensis* L. *Cymbopogon citratus* (Dc.) Stapf. *Eucalyptus globulus* Labill.	Rhizomes Feuilles Plante entière Feuilles, racines	Bronchite Fièvre Fatigue généralisée	Orale	Faire bouillir en proportions égales les différentes plantes. Y associer 1L de miel et filtrer le tout. Boire 1 verre 3x/j pendant 2 semaines
Elaeis guineense Jacq **Argile verte**	Huile	Céphalées Mal de nerf	Orale Cutanée	Associer à un verre de miel, une quantité égale d' huile et d'argile en poudre. Masser la colonne vertébrale ou la nuque et lécher 3 x/j
Argile **Sel de cuisine**		Coliques	Orale	Faire une concoction d'argile, de sel de cuisine et de miel Lécher au besoin
Elaeis guineense Jacq. *Citrus sinensis* L. *Cymbopogon citratus* (Dc.) Stapf.	Huile Feuilles Plante entière	Convulsion Névralgie intercostale	Cutanée	Réduire en pâte *C. sinensis* et *C. citratus*. Associer du miel et embaumer la tête et la nuque du patient 3 x/j
Zea mays L. *Mangifera indica* L.	Stigmates Racines	Enurésie	Orale	Faire une décoction de deux poignées de feuilles et de racines dans 1 L de miel et 1/2 L d'eau. Boire tous les soirs au coucher
Thymus vulgaris L. *Citrus sinensis* L.	Feuilles Fruits	Nettoyage des voies respiratoires	Orale	Infuser dans un mélange d'eau et de miel une poignée de feuilles et 10 fruits. Prendre 4 à 5 tasses/j
Rosa gigantea L.	Fleurs	Tuberculose	Orale	Réduire en poudre les pétales de 20 fleurs. Y associer 1 verre de miel et prendre 3 c à s/j
Carica papaya L. *Allium cepa* L.	Graines Bulbes	Parasitoses intestinales Gastro-entérites	Orale	Piler 1/2 verre de graines et 5 bulbes d'oignons ; mélanger au miel et avaler
Jaune d'oeuf		Eruptions cutanées	Cutanée	Incorporer à un jaune d'œuf 5 Cas de miel. Appliquer sur les lésions
Allium sativum L.	Gousses	Asthme Laryngite Bronchite	Orale	Ecraser 1/3 poignée d'ail. Y associer 1 L d'eau et laisser macérer 2 à 3 heures. Filtrer et associer 2 verres de miel. Prendre 1/2 verre 3x/j
Arachis hypogaea L.	Graines	Kwashiorkor	Orale	Ecraser 2 verres de graines fraîches. Mélanger à 1 verre de miel et prendre 2 c à s pendant les repas
Allium cepa L.	Bulbe	Lombalgies	Orale	Macérer pendant 1 semaine 10 bulbes dans un mélange d'eau et de miel. Filtrer et boire à volonté
Garcinia kola Heckel	Fruits	Palpitations cardiaques	Orale	Réduire en poudre 10 à 15 fruits. Mélanger dans 2 verres de miel et consommer 1 cà s 3 x/j pendant les crises
Eucalyptus globulus Labill. *Persea americana* Mill	Feuilles Feuilles	Paludisme Typhoïde	Orale	Bouillir 3 poignées de feuilles de chaque plante dans 2 L d'eau. Filtrer et boire avec du miel pur
Zingiber officinale Hook.	Rhizome	Angine	Orale	Réduire en pâte 2 poignées de rhizomes. Incorporer à 2 verres de miel. Boire 2 c à s 3 x/j
Capsicum frutescens L. **Jaune d'oeuf**	Feuilles	Ejaculation précoce	Orale	Ecraser les feuilles en incorporant du miel. Associer un jaune d'œuf. Boire en 1 prise quotidienne pendant 7 jours
Allium sativum L. *Elaeis guineense* Jacq	Bulbe Sève	Anémies Surmenage Infections génito-urinaires	Orale	Macérer les bulbes dans 2 L de vin de palme pendant 48 h. Filtrer et associer 1 verre de miel. Prendre 1 verre matin et soir jusqu'à la disparition complète des symptômes
Citrus decumana L.	Fruit	Ulcère gastrique Filaires	Orale	Ecraser 1 poignée de pépins du fruit non mûr, y associer le jus de fruit et 1 verre de miel. Prendre 2 c à s 3 x/j
Musa sapientum L.	Sève	Plaies infectées Tétanos	Orale	Recueillir 1 verre de la sève de la tige. Associer 1 verre de miel et appliquer sur les lésions
Carica papaya L.	Graines	Dysenterie amibienne	Orale	Réduire en poudre une poignée de graines. Associer 1/2 L de miel et consommer à volonté
Eucalyptus globulus Labill. *Musa paradisaca* L. *Carica papaya* L	Feuilles Feuilles Feuilles	Paludisme Typhoïde	Orale	Faire une décoction en proportions égales des feuilles de chacune des plantes. Sucrer au miel et boire à volonté pendant toute la durée des crises

Produit de combinaison au miel	Partie	Indication utilisée	Voie thérapeutique	Préparation et mode d'emploi du médicament
Cymbopogon citratus (Dc.) Stapf. *Citrus sinensis* L.	Feuilles Feuilles			
Oeuf de poule du village **Lait concentré non sucré**		Palpitations cardiaques	Orale	1 œuf pour 200 g de lait et 5 c à s de miel tous les 3 jours pendant 1 mois
Ocimum basilicum Hochst & Benth	Feuilles	Insomnies	Orale	Infuser deux poignées dans 1/2 L de vinaigre. Ajouter du miel, filtrer et prendre 2 tasses les soirs au coucher
Aloe barbadensis Mill.	Feuilles	Constipation chronique	Orale	5 c à s de miel pour 1/2 verre de gel tous les 2 jours pendant un mois
Ocimum gratissimum Hochst & Benth *Carica papaya* L.	Feuilles Tiges	Constipation Mal de nerf	Orale	Réduire en poudre les 2 plantes en proportions égales. Dissoudre dans 1/2 verre de miel 2 c à s de poudre et avaler 1 x/j
Psidium guajava L. *Musa sapientum* L.	Feuilles Fruits	Poumon perforé Hémorragie interne	Orale	Prendre la pulpe de 20 doigts de *M. sapientum*. Associer 1 poignée de feuilles de *P. guajava*. Incinérer le tout. Associer à 1 L de miel et prendre 2 c à s 3 x/j à jeûn
Cola nitida (Vent) Schott & Endl *Musa paradisaca* L.	Cabosse Fruits	Ulcères gastriques.	Orale	Incinérer 2 grosses cabosses et 1 poignée de pulpe. Dissoudre 1/2 verre de poudre pour 1/2 verre de miel et prendre 3 c à s 3 x/j
Carica papaya L. *Mangifera indica* L. *Elaeis guineense* Jacq	Racines Ecorces Sève	Règles douloureuses	Orale	Faire une décoction de 200 g d'écorce et une poignée de racines dans 2 L de sève. Filtrer et mélanger à 1/2 L de miel. Prendre 1 verre /j pendant les menstruations
Persea americana Mill *Solanum torvum* Sw. *Carica papaya* L. *Citrus sinensis* L.	Noyaux Fruits Feuilles Fruits	Constipation Purification du sang Nettoyage des reins	Orale Anale	Faire une décoction des différents éléments. Sucrer au miel et laisser reposer 4 jours avant de consommer
Solanum.torvum Sw. *Elaeis guineense* Jacq.	Feuilles, racine Sève	Règles douloureuses Faiblesses sexuelles	Orale	Fermenter 1 poignée de feuilles et de racines dans 1 L de vin de palme pendant une semaine. Associer le miel le 7ème jour. Filtrer et boire 2 verres par jour
Zingiber officinale Hook *Garcinia kola* Heckel	Rhizomes Fruits	Ulcère d'estomac	Orale	Réduire en pâte une poignée de rhizome et de fruits. Associer 1 L de miel. Prendre 3 c à s 4 x/j pendant 2 mois
Eucalyptus globulus Labill. *Thymus vulgaris* L.	Feuilles Feuilles	Hypertension artérielle Névralgie	Orale	Faire une décoction de 4 poignées de feuilles dans 2 L d'eau. Filtrer et laisser reposer dans du miel pendant 3 jours
Cauris (coquillage)		Hoquet	Orale	Prendre 1/2 verre/j. Réduire en poudre une poignée de cauris Associer à 1 L de miel. Prendre 2 c à s 3 x/j pendant 5 jours
Argile verte **Sel de cuisine**		Aménorrhées	Orale	Ecraser l'argile. Associer 1/2 verre à 1/2 litre de miel et 3 c à s de sel. Prendre 2 c à s 3 x/j pendant les règles
Allium cepa L. *Elaeis guineense* Jacq.	Bulbe Sève	Rhumatisme Anémie Prostatite	Orale	Fermenter dans 2 L de vin de palme 20 bulbes d'oignons frais. Filtrer après 5 jours et associer 1/2 litre de miel. Prendre 1 verre par jour
Cola nitida (Vent.) Schott & Engl *Elaeis guineense* Jacq	Ecorce Sève	Courbatures Blennorragie	Orale	Porter à ébullition 1 kg d'écorce dans 2 L de vin et 1 L de miel. Prendre 1/2 verre 3 x/j pendant 7 jours
Acanthus montanus (Nees) T. Anders	Feuilles	Frigidité Infertilité Contraception	Orale	Porter à ébullition dans 1 L d'eau, 2 poignées de feuilles. Filtrer et associer 1 litre de miel pur. Prendre 2 verres/j pendant la période féconde
Chenopodium ambrosioides L.	Feuilles	Parasitoses intestinales	Orale	Triturer les feuilles dans 1 L d'eau. Associer 10 c à s de miel. Prendre 1 verre à jeûn tous les matins au lever
Argile rouge		Blessures Brûlures	Cutanée	Associer un verre d'argile à 2 verres de miel. Mélanger et consommer par voie orale ou oindre les lésions
Ocimum gratissimum Hochst & Benth *Ananas comosus*(L.) Merr	Plante entière Feuilles	Angine	Orale	Incinérer deux poignées de feuilles pour chaque plante. Recueillir la cendre et mélanger à 1/2 L de miel pur. Prendre 2 à 3 c à s 3x/j
Draceana mannii Baker	Plante entière	Mycoses	Cutanée	Incinérer la plante entière. Combiné le substrat au miel et en oindre le corps au niveau des infections
Aloe barbadensis Mill. **Oeuf de poule du village**	Feuilles	Palpitations cardiaques	Orale	1 œuf pour 1/2 verre de gel et 10 c à s de miel tous les jours pendant 2 semaines
Aloe barbadensis Mill.	Plante entière	Pneumonie	Orale	Extraire le suc de et le gel de plantes. Mélanger à 1 L de miel et laisser reposer pendant 10 jours. Prendre 1 c à s 2 x/j

Produit de combinaison au miel	Partie	Indication utilisée	Voie thérapeutique	Préparation et mode d'emploi du médicament
Abelmoschus calei (L.) Wight. & Arn.	Graines	Typhoïde	Orale	Moudre une poignée de graines séchées de *A. calei*. Associer à 1 L de miel pur. Prendre 2 c à s 3 x/j
Elaeis guineense Jacq	Huile	Empoisonnement	Orale	Mélanger l'huile au miel en proportion égale. Lécher à volonté.
Cymbopogon citratus (Dc.) Stapf. *Mangifera indica* L. *Citrus sinensis* L. *Eucalyptus globulus* Labill.	Feuilles Feuilles Fruits Feuilles, écorce	Grippe Bronchite	Orale Cutanée	Préparer un décocté d'une poignée de chacune des plantes. Associer du miel et faire un massage régulier de la poitrine. Prendre également 2 c à c 3 x/j
Eucalyptus globulus Labill. *Vernonia guineensis* Benth **Argile verte**	Feuilles Plante entière	Sinusite Stérilité	Orale	Macérer dans 1 L d'eau 2 mesures proportionnelles des 2 plantes. Filtrer et associer 3 c à s d'argile et 1/2 L de miel. Prendre 1/2 verre/j pendant 1 mois
Manihot esculenta L. *Hibiscus sabdariffa* L.	Feuilles Feuilles	Anémies Drépanocytose	Orale	Macérer 2 poignées de feuilles dans 1L d'eau. Associer à 1L de miel. Prendre 1verre durant les repas
Aloe barabadensis Mill. *Persea americana* Mill	Feuilles Ecorce	Mauvaise haleine	Orale	Préparer une décoction de 10 feuilles et 500 g d'écorce. Boire 1/2 verre et 1 c à s de miel 2 x/j à jeûn
Daucus carota L. *Solanum tuberosum* L. Citrus sinensis L. **Argile verte**	Fruit Tubercule Fruits	Trompes bouchées Stérilité Dysménorrhée	Orale	Préparer 5 L de décoction à partir de 10 fruits de *D. carota*, 10 tubercules de *S. tuberosum* et 5 fruits bien mûrs de *C. sinensis*. Filtrer le tout et associer à chaque verre de solution 1 c à s d'argile et 3 c à s de miel. Boire 2 verres/j pendant au moins 1 mois pour les cas de maladies citées
Globimetuala braunii Engler	Feuilles	Palpitations Mal de tête Hypertension	Orale	Bouillir 5 poignées de feuilles dans 1/2 L d'eau et 1/2 L de miel. Boire matin et soir 1/2 verre de la solution
Allium sativum L. **Argile rouge**	Gousses	Plaies Ulcères internes	Cutanée	Faire une concoction de 10 gousses d'ail réduites en pâte et de 10 c à s de poudre d'argile. Associer 1/2 L de miel et appliquer en cataplasme sur les lésions 1 x/j
Manihot esculenta L.	feuilles	Varicelle Rougeole	Cutanée	Piler les feuilles pour obtenir une pâte qui sera mélangée au miel et utilisée pour frictionner le corps 2 x/j
Musa paradisiaca L.	Inflorescence	Plaies	Cutanée	Brûler au feu les bractées recouvrant l'inflorescence. Mélanger à l'huile de palme et du miel. Appliquer sur les plaies cutanées
Garcinia kola Heckel	Ecorce	Stérilité	Orale	Décoction pendant 30 min dans 2 L d'eau d'un fragment d'écorce. Boire 1 verre du décocté sucré au miel 2 x/j pendant 24 jours
Emilia coccinea (Sims.) G. Don.	Feuilles	Brûlures d'estomac	Orale	Triturer les feuilles fraîches à la main. Ajouter du miel et recueillir le jus. Absorber 1 c à s matin et soir
Citrus decumana L. **Argile verte, natron**	Fruit	Gastroentérites	Orale	Extraire le jus de 3 gros fruits. Mélanger à l'argile verte et du sel gemme. Associer 1 verre de miel et prendre 2 c à s 3 x/j
Zingiber officinale Hook *Allium sativum* L. *Garcinia kola* Heckel	Rhizome Gousse Fruits	Accouchement difficile	Orale	Réduire en pâte 200 g de chaque plante. En extraire le jus et laisser macérer dans 1L de miel pendant 3 jours. Prendre 3 c à s 3 x/j pendant les 2 mois avant l'accouchement
Cola nitida (Vent.) Schott & engl	Fruits	Excitant sexuel	Orale	Le décocté de 10 noix de cola dans un mélange d'eau et de miel est pris par voie orale 6 heures avant le rapport sexuel
Globimetuala braunii Engler *Citrus sinensis* L.	Feuilles Feuilles, Fruits	Hypertension Mal de Nerf	Orale	Faire une infusion des feuilles sèches des deux plantes dans 1L d'eau. Filtrer et associer le jus de 5 citrons et 1/2 L de miel. Prendre une tasse tous les matins au petit-déjeuner
Solanum torvum Sw. *Ageratum conyzoïdes* L.	Feuilles, fruits Plante entière	Fécondité	Orale	Le décocté de 2 poignées de feuilles et de fruits de *S. torsum* ainsi que 3 poignées de *A. conyzoïdes* est pris à raison de 2 verres 3 x/j avec du miel pendant la période féconde
Arachis hypogaea L.	Graines	Insuffisance de sperme	Orale	Griller les graines et les réduire en pâte. Associer du miel et prendre régulièrement 2 c à s
Dacryodes edulis (G.Don) H.J.Lam.	Feuilles	Brûlures graves Ulcères internes	Cutanée	Incinérer les feuilles. Associer du miel et appliquer en cataplasme sur les blessures cutanées
Carica papaya L. *Draceana mannii* Baker	Feuilles Feuilles	Dartre Boutons Abcès Furoncles	Cutanée	Incinérer une poignée de feuilles de chacune des plantes. Pulvériser et associer 1/2 L de miel. Oindre les parties concernées 2 x/j
Draceana mannii Baker.	Feuilles	Blessures	Cutanée	Sécher les plantes à l'abri du soleil pour les réduire en poudre.
Emilia coccinea (Sims.) G.Don	Plante entière Fruits	Plaies Mycoses Bactérioses		Prendre 2 poignées et mélanger à 1L de miel. *Capsicum frutesens* L. Appliquer sur les lésions

Produit de combinaison au miel	Partie	Indication utilisée	Voie thérapeutique	Préparation et mode d'emploi du médicament
Amaranthus hybridus L. *Xanthosoma sagittifolia* (L.) Schult *Bidens pilosa* L.	Feuilles Fleurs Plante entière	Constipation chronique	Orale	Préparer 1 décoction aqueuse des 3 plantes. Prendre 1/2 verre de la décoction associée à 3 c à s de miel 3 x/j pendant 4 jours. Répéter le traitement au besoin
Emilia coccinia (Sims.) G.Don. *Hibiscus noldea* (Baf.) F.	Feuilles Feuilles, fleurs	Indigestions Empoison nement	Orale	Réduire en pâte 2 proportions égales de chacune des plantes. Mélanger 10 c à s de pâte pour 10 c à s de miel. Prendre 2 c à c 3 x/j
Piper umbellatum L.	Feuilles	Filaires Dartre	Cutanée	Faire une décoction aqueuse d'une poignée de tiges fraîches dans 1,5 L d'eau pendant 15 min. Associer du miel et laisser reposer 2 h, puis filtrer. Boire un verre du décocté 3 x/j pendant 5 jours
Capsicum frutescens L.	Fruits	Gastrites Ulcères d'estomac	Orale	Réduire 20 fruits secs en poudre. Mélanger à 1 L de miel et prendre 1 c à c 3 x/j
Brassica oleraceae L.	Feuilles	Asthme Sinusite	Orale	Faire 1 teinture-mère de la partie utilisée en cuisine. Mélanger à du miel pur et prendre 1 c à s 3 x/j pendant longtemps
Catharantus roseus (L.) G. Don *Hibiscus rosa-sinensis* L. *Conyza sumatrensis* (Reitz) E. H. Walker.	Fleurs Fleurs Feuilles	Toux chronique Angine	Orale	Cueillir 30 fleurs et 1 poignée de feuilles, faire 1 infusion dans 1 mélange d'eau et de miel. Filtrer et boire 1 c à c 3 x/j
Zingiber officinale Hook	Rhizomes	Gastro-entérite	Orale	Faire 1 teinture-mère du rhizome. Mélanger à du miel pur et prendre 20 à 25 gouttes 3 x/j
Euphorbia hirta L.	Plante entière	Dysenterie amibienne	Orale	Incinérer une poignée de plante. Réduire en poudre et mélanger à 1/2 L de miel. Prendre 1 c à c 3 x/j
Triumfeta cordifolia A. Rich *Aframomum melegueta* (Rox) K. Schum	Feuilles Graines	Ulcères gastriques	Orale	Triturer 2 poignées de feuilles dans 1L d'eau. Filtrer et associer 1/2 L de miel et 7 graines de *A. melegueta*. Prendre 2 c à s 2 x/j pendant 2 mois. Eviter les boissons alcoolisées
Aframomum daniellii Hook	Fruits	Toux	Orale	Réduire en pâte 10 fruits bien frais de *A. daniellii*. Associer 1/2 L de miel et mélanger le tout. Prendre 1 c à c 3 x/j pendant 1 semaine

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Adjanohoun E. J., Aboubakar N., Dramane K., Ebot M. E., Ekpere J. A., Enow-orock E. G., Focho D., Gbile Z. O., Kamani A., Kamsukom J., Keita A., Mbeukum T., Mbi C. N., Mireille A. L., Mobiru N. K., Nancy, W.L., Nkongmeneck, B., Sofowora, A., Tamze, V., & Wirnum, C.K. (1996) *Contribution to ethnobotanical and floristic studies in Cameroon*, Organisation of African Unity, Scientific, Technical and Research Commission (OUA/STRC) Lagos, 485 p.

Amfouo M. (2005) *Inventaire des plantes médicinales dans l'arrondissement de Batcham (villages Bangang, Batcham et Bamounghong)*, Mémoire de Maîtrise en Biologie végétale, Université de Dschang, 59 p.

Diafouka A. & Lejoly J. (1993) Plantes hypotensives utilisées en médecine traditionnelle à Brazzaville (Congo), in E. Schröder *et al.* (eds) *Médicaments et Aliments : l'approche ethnopharmacologique*, Metz - Paris, SFE - Eds Orstom, 275-278. (Collection Colloques et séminaires)

Djoum T.A. (2002) *Inventaire ethnobotanique des plantes utilisées pour soigner les maladies du système digestif dans les villages : Foréké-Dschang, Fongo-Tongo et Bapa (Ouest-Cameroun)*, Mémoire de Maîtrise en Biologie Végétale, Université de Dschang, 63 p.

Iwu, M.M. (1993) *Handbook of African medicinal plants*, Boca Raton (Florida-USA), Ed CRC Press, 435 p.

Koyeu T. E. (2004) *Contribution ethnobotanique du Cameroun : Inventaire des plantes médicinales dans le Département du koung-khi*, Mémoire de maîtrise en Biologie Végétale, Université de Dschang, 87 p.

Sofowora A. (1996) *Plantes médicinales et médecine traditionnelle d'Afrique*, Paris, Ed Karthala, 472 p.

Tchouamo I. R. & Njoukam I. R. (2000) Etude de quelques ligneux utilisés en médecine traditionnelle par les bamilékés des Hauts plateaux de l'Ouest du Cameroun, *Ethnopharmacologia*, 26, 14-22.

Tchoumboué J., Tchouamo I. R., Pinta J. Y. & Njia M. N. (2001) Caractéristiques socioéconomiques et techniques de l'apiculture dans les Hautes Terres de l'Ouest du Cameroun, *Tropicultura* 19, 3, 141-146.



Gousses d'*Allium sativum*